

Welkom bij de EFT relatietest

Bedenk een voor jullie belangrijk onderwerp waar jullie regelmatig spanningen of ruzie over krijgen.

Bijvoorbeeld: De mate van opgeruimdheid in huis. De stijl van opvoeden van jullie kinderen. Waar het geld dat jullie verdienen aan besteed wordt. Wel of niet seks hebben als je moe bent. De omgang met ouders. De plek van religie in jullie leven. Welke vrienden jullie hebben en hoe je ermee omgaat. De verdeling van de aandacht en tijd over het werk en privé. Of nog iets anders.

Neem in gedachten hoe je MOMENTEEL op je partner reageert als er spanning ontstaat over dit onderwerp. (Je reactie kan in het verleden anders zijn geweest.)

Kies steeds het voor jou meest passende antwoord.

Eén antwoord per vraag.

1. Mijn algemene gedachte over dit onderwerp is dat:
 - ik er een mening over heb, een gevoel erbij heb en ik dit ook mag laten weten
 - ik er wel een mening over heb, maar de neiging heb om die terzijde te schuiven als ik daarmee een ruzie voorkom
 - het eigenlijk niet zoveel uitmaakt om welk onderwerp het gaat, wij liggen altijd mijlenver uit elkaar

2. Wanneer blijkt dat jullie niet goed afgestemd zijn over dit onderwerp dan:
 - ben ik doorgaans degene die het initiatief neemt om het aan de orde te stellen
 - ben ik doorgaans degene die probeert het praktisch op te lossen en een moeilijk gesprek hierover te voorkomen
 - ben ik stil en wacht af. Ik vrees dat dit weer zo'n moment wordt waar we toch niet uitkomen

3. Als dit niet werkt en de ongewenste situatie blijft bestaan dan is mijn neiging:
 - kritisch te worden op de ander en mijn mening te gaan benadrukken of herhalen
 - het even te laten rusten, morgen heb ik hopelijk wel een idee of oplossing
 - passief te worden en mij bevestigd te zien in de uitzichtloosheid van onze relatie

4. Ik hoop met dit gedrag te bereiken dat:
 - ik mijn partner ertoe over kan halen om meer of beter op mij te reageren
 - ik een echt conflict kan vermijden en het weer rustig wordt tussen ons
 - ik mijzelf geen valse hoop geef door te denken dat het nu anders of beter zal gaan

5. Komt het toch tot een flinke confrontatie tussen dan betrap ik mijzelf erop dat:
 - ik ga vitten, klagen en eisen ga stellen. Het voelt als belangrijk
 - ik dichtklap, wegloop en me afsluit. Het wordt mij te heftig
 - ik in mijzelf keer en probeer te accepteren dat deze relatie hopeloos is

6. De reactie van mijn partner als we spanningen hebben komt vaak op mij over als:

- dat mijn partner mij niet ziet, begrijpt of steunt
- dat ik het voor mijn partner niet snel goed genoeg doe
- volkomen onbegrijpelijk, het lijkt alsof mijn partner van een andere planeet komt

7. Op dat moment voel ik mij vooral:

- boos en teleurgesteld in de ander, vaak ook alleen
- gefrustreerd en onzeker over mijzelf, vaak ook alleen
- leeg, verward en alleen

8. Wat ik dan op dat moeilijke moment tegen mijzelf over ons zeg is:

- dat het jou niets kan schelen, ik ben vast niet belangrijk voor je
- dat ik het nooit goed doe, dat jij mij vast niet nodig hebt
- dat het voorbij is en ik niet meer bij jou pas

9. Mijn diepste angst is dan:

- dat jij mij niet zal of kan steunen als ik mij ooit heel kwetsbaar voel en ik je nodig zal hebben
- dat jij mij af zult wijzen, dat ik jouw grote teleurstelling word
- dat ik vast zit in deze relatie en geen uitweg kan vinden om eruit te komen

10. Wat ik in mijn hart hoop te krijgen van mijn partner is vooral:

- steun, betrokkenheid en een dieper contact
- genegenheid, respect en acceptatie
- oprechte erkenning van mijn pijn en bevestiging dat ik voor mijn partner van wezenlijk belang ben

Tel op het aantal malen je A, B of C gescoord hebt

En lees hieronder wat de uitslag betekend

De danspositie:	Score
A. De kritische partner (vechten)	
B. De vermijdende partner (terugtrekken)	
C. De vertrekkende partner (verstijven en vluchten)	

A. De positie van de kritische partner:

Wanneer jullie in een negatieve dialoog belanden, dan komt bij jou je kritische kant boven. Je gaat actief vechten voor je relatie. Je laat van je horen als de manier waarop jullie met elkaar omgaan voor jou niet klopt. Spanningen worden door jou bespreekbaar gemaakt. Je neiging daarbij is om de andere partner aanwijzingen te geven hoe hij of zij zich dient te gedragen in de relatie. Dit kan gaan over hoe de vaatwasser dient te worden ingeruimd, welke regels jullie samen hanteren voor de kinderen of aangeven wat voor reactie je graag wilt van je partner als je iets vertelt. Dat geeft je een gevoel van controle over de situatie.

De kritische partner is vaak te vinden in de 'frontlinie' van de hectiek van de relatie en/of het gezin. Kritisch zijn is niet de meest plezierige positie, maar geeft de kritische partner wel het 'veilige' gevoel dat hij of zij hard aan de relatie werkt en er alles aan doet om het op orde te krijgen. Het belangrijkste doel is om de andere partner betrokken te krijgen. De kritische partner kan slecht tegen het uitblijven van een reactie van de partner. Daarom zijn acties gericht op het krijgen van een respons. Zelfs als dat betekent dat dit leidt tot ruzie. Liever ruzie dan de leegte. De kritische partner heeft vaak zorg of de andere partner wel echt betrokken is in de relatie en of die ontvankelijk is voor de kritische partner.

B. De positie van de vermijdende partner:

Wanneer jullie in een negatieve dialoog belanden, dan komt de vermijder in je boven. Je maakt snel terugtrekkende bewegingen om gedoe te vermijden en de relatie veilig te stellen. Je hebt het gevoel dat je zichzelf en de relatie het beste kan beschermen door kritiek en eisen van je partner te negeren en te vermijden omdat ze op je overkomen als een aanval. Wat de andere partner zegt of doet heeft vaak zo'n grote impact op je dat je daar even van moet bijkomen of op moet kauwen. Confrontaties ga je daarom liever uit de weg, je doet alsof je kritiek niet hoort of je ontsnapt even uit de situatie en wacht tot de storm voorbij is.

De vermijdende partner voelt de eigen kracht wegzakken bij veel spanningen. Deze partner gaat zich daarvoor afschermen. Je vindt de vermijdende partner bij spanningen daarom achter de krant of een boek, de computer, bij de hobbyclub of bij de TV. Alles is beter dan in de frontlinie terecht te komen en daar confrontaties aangaan wat voor deze partner slecht vol te houden is. Dat maakt hem of haar onzeker. De kritiek kan de vermijdende partner erg op zichzelf betrekken en gaan denken dat hij of zij niet voldoet aan de norm van de ander. De vermijdende partner streeft naar rust en tekenen van acceptatie van de andere partner. Als die rust niet komt voelt de vermijdende partner zich veelal opgejaagd in de relatie.

C. De positie van de vertrekkende partner:

Wanneer jullie in een negatieve dialoog belanden, heb je de neiging om te verstijven of weg te vluchten. Dan komt de uitzichtloosheid van de situatie als een muur op je af. Je weet niet meer hoe je moet reageren en je hebt het gevoel dat alles wat je hebt geprobeerd niet werkte. Je merkt dat je moeite hebt om nog in je relatie te geloven en dat je de hoop aan het opgeven bent. Je bent met twee mogelijke toekomsten bezig in je hoofd. Aan de ene kant hoop toch op een wonder, dat er iets komt dat jullie relatie gaat redden. Aan de andere kant fantaseer je over het leven zonder deze partner, waar je dan woont, hoe je dag er dan uit ziet....

De vertrekkende partner heeft eerst een andere danspositie gehad. Soms zelfs vele jaren lang. En dan slaat de schrik toe dat het niet meer goed komt met de relatie. Dat er een uitzichtloze situatie is. Elke nieuwe spanning of incident doet nog maar één gedachte opkomen: weg uit de relatie. Een confrontatie met de partner kan de vertrekkende partner in de war maken en doen verlammen. Vechten heeft niet gewerkt, vermijden heeft niet geholpen. De vertrekkende partner kan zich daardoor hulpeloos voelen. Dit alles maakt dat deze partner zich in gedachten gaat voorbereiden op het vertrek uit de relatie. Deze partner rouwt in stilte in om het verlies van de relatie. Veelal gebeurt dit in betrekkelijke rust en aandachtigheid. Dat geeft de vertrekkende partner een nieuw houvast. Ondertussen werkt deze partner met toewijding aan zijn of haar gewone huishoudelijke taken of ouderlijke plichten. De andere partner heeft veelal geen idee dat de vertrekkende partner het vertrek aan het voorbereiden is.

Verderop kun je lezen welke combinaties van partners horen bij welke danspatronen.

BELANGRIJK!

Je HEBT een danspositie, het is niet zo dat je een danspositie BENT!

Deze dansposities zeggen iets over hoe jij reageert in jullie negatieve dialogen. Hoe jij en jouw partner samen het gesprek, 'de dans' vormgeven. Het is geen kenmerk voor jou als individueel persoon. Als de dans verandert, zal ook jouw danspositie veranderen. Met andere emotioneel belangrijke mensen zoals een ouder of een broer of zus kun je ook negatieve danspatronen ontwikkelen. Het kan best zijn dat je dan een heel andere danspositie inneemt.

Samen anders leren dansen!

Soms ruziën stellen over wie de negatieve dialoog, de negatieve dans begint. Realiseer je dat bij de minste aanleiding jullie in de dans kunnen vervallen en hem uitdansen tot jullie moe zijn. Een lichte beweging van een wenkbrauw kan ons brein al oppikken als 'gevaar' en we reageren daarop. Soms nog voordat we het ons echt bewust zijn wat we zeggen of doen.

Als je dit ziet en samen onderkent dan ga je ook steeds meer begrijpen dat het niet je partner is die je moet bestrijden, maar dat jullie samen de dans moeten zien te veranderen. Het negatieve danspatroon als jullie gezamenlijke 'vijand' en de Tango als jullie gezamenlijk doel.

EFT staat voor Emotionally Focused Therapy. Dus een relatietherapie die jullie emoties centraal stelt. De visie van EFT is dat stellen met relatieproblemen de emotionele verbondenheid hebben verloren. Een negatieve dans wordt gezien als een protest van beide partners tegen het verlies van hun gevoel

van verbondenheid. Het doel van de therapie is de emotionele verbondenheid tussen jou en je partner te herstellen middels overzichtelijke stappen:

1. Het onderkennen van de negatieve interactiecirkel tussen jullie (het danspatroon)
2. Het herkennen en stoppen van dat patroon als het zich voordoet
3. Het erkennen en toe-eigenen van de emoties die daarbij in jou en je partner omgaan
4. Het leren van nieuwe interactiepatronen gebaseerd op ontvankelijkheid en betrokkenheid op elkaar
5. De beschadigingen en kwetsuren die de relatie heeft opgelopen tijdens de negatieve dans samen herstellen
6. Het veilig en open uitspreken van je behoeften in de relatie en het versterken van de intimiteit tussen jullie
7. Het vasthouden van het nieuw geleerde en het levend houden van jullie liefde voor elkaar

Wil je weten welk danspatroon en passen van jou en die van je partner vormen?

De danskoppels en de negatieve danspatronen:

Een kritische partner met een kritische partner: De klompdans

Jullie dans is erop gericht uit te zoeken wie de meeste schuld heeft dat het niet lekker loopt in de relatie en wie het meest verwijtbare gedrag vertoont. Dr. Sue Johnson noemt deze dans in haar boek daarom 'Zoek de boef'. Beiden zijn jullie ervan overtuigd dat de ander zich wel wat meer mag aanpassen. Door zijn of haar gedrag komt jullie relatie doorlopend in de problemen. Zelf wil je ook wel wat veranderen natuurlijk, maar het moet niet van één kant komen. Zo denken jullie er alle twee over. Deze dans gaat doorgaans gepaard met veel geruzie en gekletter. Het is een dans die veel stellen niet lang volhouden. Na enige tijd ontwikkelt één van de twee partners een andere dansstijl zodat het iets dragelijker wordt. Meestal wordt één van de twee meer vermijdend en gaat het stel een andere dans dansen, die van de Protestpolka.

Een kritische partner met een vermijdende partner: De Protestpolka

Dit is de meest voorkomende dans met een grote dynamiek die beiden partners stevig in hun eigen danspositie houdt. De ene partner ontwikkelt het patroon om de relatie te gaan redden door de ander duidelijk te maken hoe hij of zij een goede partner kan zijn. Dat gaat echter niet zo 'effectief'. De kritische partner heeft de neiging om zachtjes uitgesproken, met dwingende ogen of met ferme taal duidelijk te maken hoe hij of zij het graag zou zien. (Kun je de kast niet wat logischer inruimen? Heb je de brief van Piet al afgehandeld? Je weet toch dat ik eigenlijk een heel ander merk yoghurt eet, waarom koop je deze dan?) De vermijdende partner gaat ook de relatie redden, maar op een andere manier. Deze partner reageert met terugtrekken. Hiermee wil de partner voorkomen dat de

ander nog meer kritiek kan geven of nog meer teleurstellingen gaat uiten. Want zo klinken ze voor de deze partner. De vermijdende partner leert ook om zijn of haar mening in te houden zodat dit geen aanleiding geeft voor nog meer spanning in de relatie. Zo ervaart de kritische partner het echter vaak niet. Die voelt zich niet gezien of begrepen door deze vermijdende reactie. De natuurlijke neiging van de kritische partner is nog harder op de deur van de vermijdende partner te gaan bonzen. Die vervolgens nog meer reden voelt om onder een dakpan te kruipen. Stellen kunnen het jaren zo volhouden. Soms echter geeft een van hen het op en voelt zich te moe om zijn of haar danspositie nog langer vol te houden. Die neemt dan de positie in van de vertrekkende partner en zet de muziek van de Blues op.

Een vertrekkende partner met een vermijdende of een kritische partner: De Blues

Zijn de andere twee dansen voor beide partners bijzonder pijnlijk, De Blues is ronduit gevaarlijk voor het voortbestaan van de relatie. Dr. Sue Johnson noemt deze dans 'Verstijf en Vlucht'. De vertrekkende partner lijkt nog aanwezig in de relatie maar is zich innerlijk aan het voorbereiden op zijn of haar vertrek. Deze partner is de hoop aan het opgeven dat het nog goed komt en geeft zich over aan gevoelens van rouw over het verlies van de relatie. Alleen en zonder het te delen met de partner wordt de teleurstelling verwerkt dat er ooit veelbelovende gedachten waren over een gezamenlijke toekomst. De eenzaamheid en het onbegrip tussen partners is zo groot dat de andere partner soms helemaal niet doorheeft dat de ene het heeft opgegeven. Soms zelfs denkt de andere partner dat het juist wat beter gaat. Omdat het rustiger is in de relatie met minder strijd. Ook is er een nieuwe soort concentratie op elkaar. De vertrekkende partner gaat de andere partner met andere ogen zien: de persoon waar bijvoorbeeld. co-ouderschap mee geregeld moet gaan worden. Voor zichzelf is deze partner die nieuwe relatie al een beetje aan het 'oefenen'. Op de achtergrond horen we de tonen van de Blues. De vertrekkende partner is met één been van de dansvloer af.

Dit is de gevaarlijkste dans voor het herstel van een relatie. Een voorwaarde om te werken aan de relatie is de bereidheid van beide partners om de overlevingskans van hun relatie te willen onderzoeken. Tijdens de therapie wordt gewerkt aan erkenning van de problematiek. Dat vraagt van beiden openheid en betrokkenheid. De vertrekkende persoon zal dit vaak ervaren als een enorm risico. Als dit in de samenwerking met de therapeut lukt, kan het stel stapje voor stapje nieuwe danspassen met elkaar ontwikkelen.

Wat EFT therapie en EFT coaching voor jullie kan doen

Voor EFT therapie en EFT coaching is geen enkele dans onbegonnen werk. Er is een grote kans van slagen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat 70 – 75% van de stellen die in EFT therapie gaan hun relatie duurzaam kunnen verbeteren en bij elkaar blijven. Bij andere relatietherapievormen ligt dit rond de 45%.

De vorderingen in de therapie of de coaching maken dat partners heel voorzichtig en stapje voor stapje kunnen ontdekken hoe ze andere dansposities kunnen innemen. Als dat lukt kunnen ze er meer vertrouwd mee raken en zal ook de dans veranderen.

Een ontvankelijke partner met een ontvankelijke partner: De Tango

EFT relatietherapie en EFT coaching heeft een duidelijk einddoel. Als paren leren om zich open te stellen voor elkaar. Door met kleine stapjes emoties van zichzelf en de ander toe te laten ontwikkelen ze ontvankelijkheid. In die ontvankelijkheid leren jullie positief op elkaar te reageren. Stellen die al lang vast zitten in negatieve dialogen, hebben ook relatiekwetsuren opgelopen. Dit zijn blauwe plekken die jullie leren helen met elkaar. Beetje bij beetje voelen jullie je meer begrepen, gesteund en geliefd door elkaar. Stellen die de Tango dansen gaan heus nog wel eens op elkaars tenen staan, maar ze herstellen dit beter en sneller. Het is echter onvermijdelijk dat wij onze geliefden soms pijn doen. De stellen die leren om op elkaar ingespeeld te zijn vertonen vijf belangrijke kenmerken.

- Ze zijn ontvankelijk voor elkaars signalen.
- Ze kunnen duidelijk aangeven wat ze nodig hebben van de ander (en verstoppen het niet in een andere boodschap).
- Ze geven een duidelijk en passend respons als de ander hen nodig heeft.
- Ze zijn geïnteresseerd in elkaar en brengen bewust tijd met elkaar door.
- Ze herstellen snel als ze ongewild toch weer in een negatief danspatroon belanden.

Als je vaak in een negatieve dans zit lijkt dit wellicht een utopie. Dat is echter niet waar. Dit is voor iedereen mogelijk. Ook voor jullie.

[Maak een afspraak voor een intakegesprek](#)